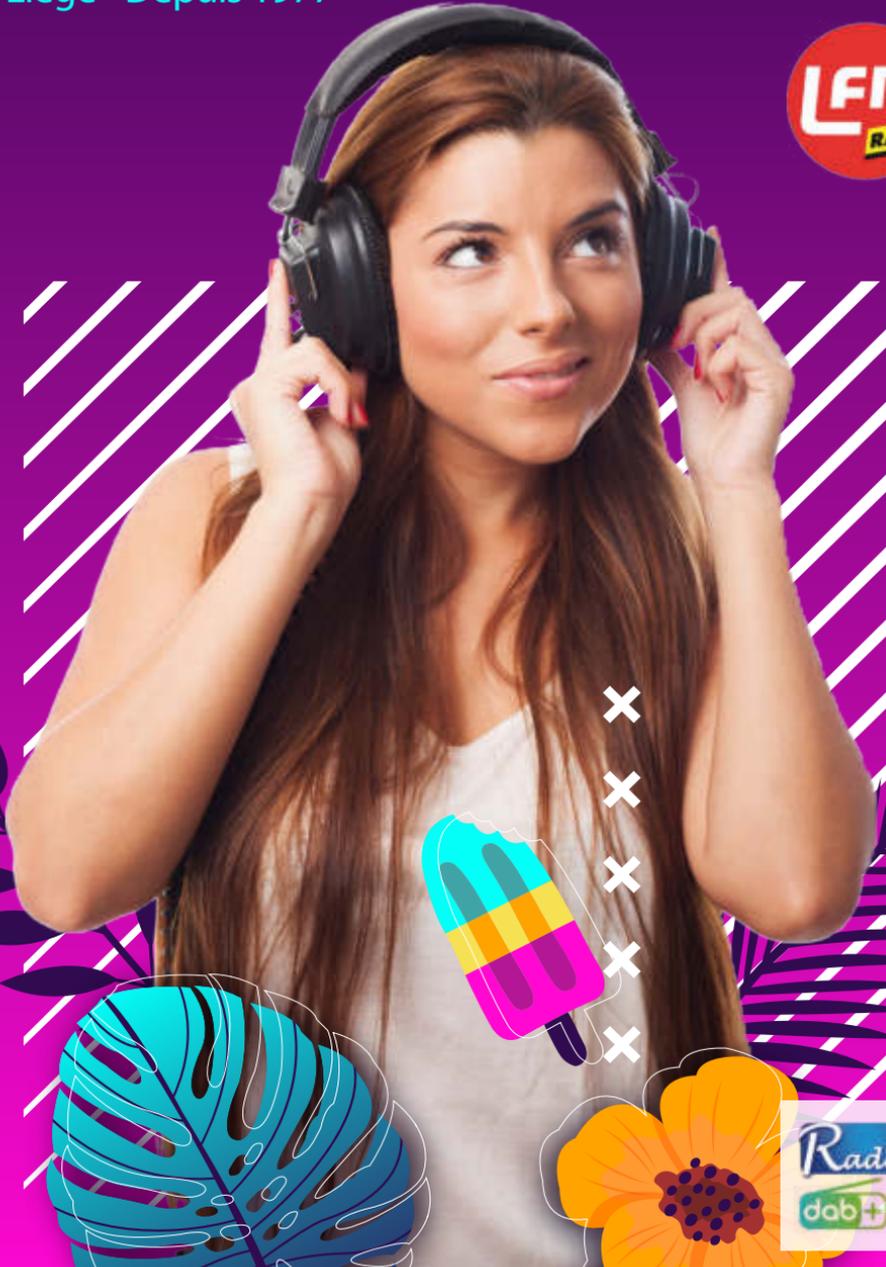


N° 540 mai - juin 2025

NEW

MÉTRO

Liège - Depuis 1977



EDITO

En mai, fais ce qu'il te plaît !

Cette maxime populaire, « En avril, ne te découvre pas d'un fil ; en mai, fais ce qu'il te plaît, » s'emploie judicieusement lorsqu'on souhaite évoquer les caprices météorologiques du printemps. Utilisez cette expression pour mettre en garde quelqu'un contre les variations de température, et l'inciter à rester prudent en matière vestimentaire durant le mois d'avril. Elle suggère également que le mois de mai apporte une certaine liberté et une amélioration du temps.

Pour enrichir votre propos, optez pour des synonymes tels que fluctuation, incertitude ou imprévisibilité, et des termes variés pour décrire les conditions climatiques.



Éditeur responsable : New Métro srl

 magwallonie@gmail.com

 MAG Wallonie

Radio+

en fm 106.1


bloc 12 B

LA RADIO DE VOS 20 ANS !

Pour votre publicité : info@radio-plus.be



BFEvent

CRÉATEURS D'ÉVÉNEMENTS

Location de chalets pour l'événementiel

Vous êtes à la recherche d'aménagements pour votre manifestation ?

Nous proposons un service de location de chalets en bois (neufs) pour tous types d'infrastructures événementielles (publique et privé).



Pour un marché de Noël ou un festival que vous organisez, ou même pour votre événement en famille, nous pouvons mettre à votre disposition en location ou en vente :

Un ou plusieurs chalets de dimensions standard (2,5m x 3m de façade)...
Et / ou même ; l'organisation complète de votre événement !

Renseignements : _____

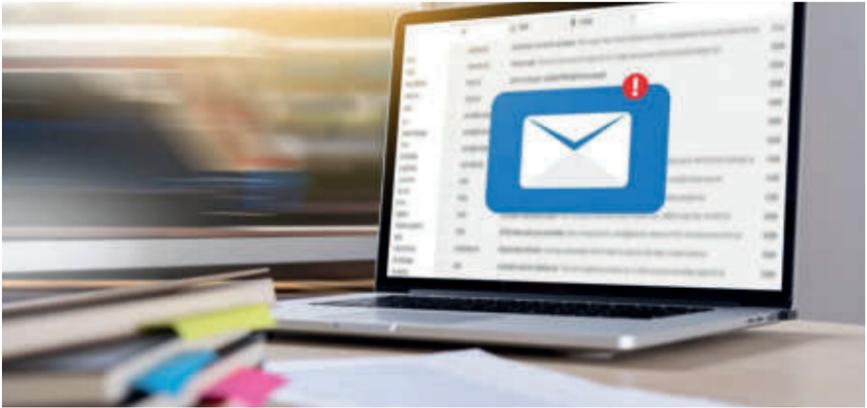
Fehmi
Ozmen
0471/691317

BDF EVENT ASBL
rue du Tige, 125
4040 Herstal

Bernard
Rikir
0470/420909

Vous avez l'habitude de supprimer les spams dans votre boîte mail ?

C'est une très mauvaise idée et voici pourquoi



Conserver ses spams au lieu de les supprimer, mais pour quoi faire ? D'après un site spécialisé, cette astuce pourrait vous éviter d'être victime d'une arnaque ciblée. On vous explique.

Par SMS, par courriers électroniques, sur les réseaux sociaux et même dans les boîtes aux lettres. Les pirates redoublent d'inventivité pour arnaquer des innocents. Et la manière la plus répandue, semble-t-il, reste bel et bien les arnaques envoyées par mail. Il n'est en effet pas rare de recevoir un courrier de la part d'un inconnu, à l'adresse étrange et contenant, le plus souvent, un lien (type HTML, ZIP, RAR ou EXE) en corps de texte. Attention, il s'agit probablement d'une fraude ! Le premier réflexe à avoir serait donc de placer cet e-mail indésirable dans la corbeille. Et pourtant, c'est une mauvaise idée ! Selon le site spécialisé PC World, mieux vaut conserver ces courriers dans l'onglet spams de votre boîte mail. De cette manière, les voleurs auront plus de mal à déterminer si vous êtes, oui ou non, une potentielle victime à arnaquer. Voici l'explication.

Pour un meilleur filtrage des messages frauduleux

Comme l'explique PC World, toutes les messageries électroniques sont équipées d'un filtre anti-spams. Mais encore faut-il

"l'activer" pour qu'il fonctionne correctement. Ainsi, quand vous recevez un mail que vous trouvez étrange, glissez-le dans la catégorie spams plutôt que dans votre corbeille. En prenant cette habitude, le filtre va plus facilement reconnaître les courriers frauduleux et effectuera ensuite, par lui-même, un filtrage plus efficace. "Vous venez d'indiquer à votre messagerie que vous ne désirez pas les mails provenant de cet expéditeur", écrivent nos confrères. Grâce à cette méthode, les expéditeurs indésirables sont plus rapidement mis sur liste noire et ne peuvent donc plus vous écrire. Une fois placés dans les spams, ces courriers indésirables se suppriment automatiquement au bout de 30 jours. Vous pouvez encore les supprimer manuellement si vous le souhaitez, au bout de quelques jours.

Vous avez sans doute aussi noté qu'un bouton "se désabonner" apparaît parfois à côté des mails publicitaires, des newsletters ou encore... des courriers indésirables. Nous aurions donc tendance à cliquer sur cet attrayant bouton lorsque nous ne souhaitons plus recevoir certains courriers électroniques. Pourtant, c'est là aussi une erreur ! En effet, appuyer sur "se désabonner" informe en réalité les escrocs que votre adresse mail existe. En cliquant, vous devenez une cible malgré vous.

Mineralia

Minéraux - Cadeaux - Artisanat - Feng Shui
Esotérisme - Librairie - Tarots - Pendules



📍 Place Sylvain Dupuis, 6 à 4020 Liège
☎ **04/342 98 68**

Ouvert du mardi au samedi de 10h15 à 18h00
Fermé le dimanche et le lundi

📘 Mineralia 🌐 www.mineralia.be ✉ mineraliamf@hotmail.com

LE VIEUX SABOT

VOTRE TAVERNE EN OUTREMEUSE



Bd de la Constitution 13, 4020 Liège

☎ **04 342 23 49**

RIONS

Tricot



- Tu savais qu'il fallait 3 moutons pour faire un pull en laine ?
- Non je ne savais pas qu'ils savaient tricoter

Sida

Une blonde fait l'amour avec un mec. Au bout d'un moment elle lui demande:

- T'as pas le sida au moins ?
- Mais non !

Ils continuent puis la blonde redemande:

- T'es vraiment sûr que t'as pas le sida ?
- Mais je te dis que non ! Et puis pourquoi cette question ?
- Parce que ça m'embêterait de le choper une deuxième fois !

TEL EST PRIS...

Un jour, une femme voulant savoir comment réagirait son mari si elle venait à le quitter décida de lui laisser une lettre expliquant qu'elle ne veut plus vivre avec lui. Elle laissa la lettre sur le lit et se cacha en dessous.

En rentrant du travail, l'homme voit la lettre, puis la lit. Il écrit quelque chose dessus. Ensuite il se met à chanter, change ses vêtements et passe un coup de fil en disant:

"C'est bon mon coeur, l'autre folle est partie, j'arrive tout de suite, je t'aime."

Le mari sort de la chambre et s'en va en voiture. Sa femme, folle de rage, sort de sa cachette et regarde ce qu'il a inscrit sur la lettre : " On voit tes pieds, je vais acheter du pain, arrête tes conneries et viens m'aider à préparer le dîner".

Zut alors

Un docteur va voir son patient qui a un cancer:

- Alors docteur?
- Eh bien... Les nouvelles sont bonnes!
- Formidable je ne vais pas mourir!
- Hein ? Ah si si, je parlais des aide-soignantes.



Proxy OUTREMEUSE



NOUS NOUS VOULONS AUSSI PROCHE QUE POSSIBLE DE NOS CLIENTS

Nous proposons les produits nécessaires au quotidien et la qualité que l'on est en droit d'attendre d'un **magasin Delhaize.**

Et pour ne rien gâcher, nous sommes ouverts le dimanche matin.



 BOULEVARD SAUCY, 20
4020 LIÈGE

OUVERT TOUTS LES JOURS 07:30 À 20:00

 04 250 38 08

Sexualité: comment vont les femmes belges?



Face aux crises actuelles, comment s'en sortent les femmes aujourd'hui? Qu'est-ce qui les enchante? Les préoccupe? Notre enquête, avec le soutien de RTL info, nous apprend entre autres que la sexualité est le domaine qui les épanouit le moins.

Femmes d'Aujourd'hui a réalisé une enquête en ligne exclusive auprès de 1661 femmes belges (elles sont lectrices des magazines du groupe Roularta). Après analyse de nos équipes, des moyennes ressortent quant à leur satisfaction dans divers pans de leur vie.

Combien sur 10?

Sur 10, les femmes que nous avons interrogées évaluent à:

- 7,7 leur relation à leurs enfants
- 7,5 leur vie en général
- 7,3 leur vie amicale
- 6,9 leur santé
- 6,7 leur situation financière
- 6,6 leur relation de couple
- 6,6 leur conciliation vie privée-vie professionnelle
- 6,6 leur temps consacré aux loisirs
- 6,6 leur confiance en elle
- 6,5 leur apparence physique
- 6,3 leur vie au travail
- 5,9 leur vie sexuelle

La vie sexuelle: le moins épanouissant

Les chiffres de notre enquête montrent que plus les femmes avancent en âge, moins elles sont satisfaites de leur vie sexuelle.

"Comment penser à la sexualité quand on a de longues journées et une charge mentale importante?", nous dit Audrey Ouytsel, Docteure en sociologie. Elle poursuit: "Quand on est un couple à long terme, on peut penser que la sexualité n'est plus si essentielle. À chacun son rythme, sa fréquence. Il ne faut pas qu'une sexualité épanouie devienne une contrainte".

Mais comment évaluer sa sexualité?

Mayssa Badr, fondatrice de la plateforme copl.be, dédiée aux relations, voit dans ce chiffre une difficulté à évaluer sa propre sexualité: "Le sujet étant tabou, les femmes ne peuvent avoir qu'un avis subjectif. Sur notre site, les articles liés à la sexualité sont très prisés, et principalement ceux qui permettent de s'évaluer par rapport à la norme et donc de voir si la sexualité est réussie ou pas". On chercherait une norme, des repères pour jauger, donc...

En parler pour mieux s'aimer

Plus la sexualité deviendra un sujet commun, moins les femmes y verront un tabou, plus elles s'exprimeront sur ce qu'elles aiment et n'aiment pas, dans le cadre d'une relation (avec ou sans engagement). En outre, plus tôt le sujet sera mis sur la table, à l'école, en famille, moins il laissera la place aux stéréotypes et aux préjugés ("Une sexualité épanouie, c'est trois fois par semaine", "On n'utilise pas de sextoys en couple", "Tout le monde ressent du plaisir en faisant l'amour"...).



**LA RENTE
VIAGÈRE
AVEC
NETIMMO
C'EST CLAIR ET NET !**



www.net-immo.be

☎ 04/369 22 69



Dispo 7j/7 - PEB & EVALUATION OFFERT
📍 Rue de la Station, 52 à ANS

La Belgique est assise sur un énorme tas d'or

La Belgique est assise sur un énorme tas d'or, dont la valeur atteint des sommets

Le prix de l'or atteint des sommets en ces temps troublés, et c'est une bonne nouvelle pour notre gouvernement, car la banque nationale de Belgique cache un joli tas de lingots. Une réserve stratégique qui vaut cher, mais pourrait rapporter encore plus.

En période d'incertitude économique et (géo)politique, la valeur de l'or atteint toujours des sommets, et notre époque marquée par Trump et Poutine ne fait pas exception. Le métal jaune, valeur refuge, semble inarrêtable. Ce n'est sans doute qu'une question de temps avant qu'il ne franchisse la barre symbolique des 3.000 dollars par "once troy" (31,10 g, l'unité de mesure standard pour l'or, NDLR). Cela reviendrait à 96.463 dollars, soit environ 92.120 euros, par kilo.

Depuis le début des années 2000, la valeur de l'or a été multipliée par six. Ceux qui en possédaient à l'époque et l'ont conservé ont donc vu leur richesse croître d'autant. Et c'est le cas de l'État belge, dont la réserve nationale, assurance ultime contre les crises financières, politiques ou militaires, est bien fournie en lingots.

Des bunkers à l'étranger

Le sujet n'est pas tabou, à la Banque nationale de Belgique. "Actuellement, l'État belge possède 227 tonnes d'or", décompte son porte-parole, Geert Sciot. Au prix du marché actuel – qui s'élevait lundi à plus de 90.300 euros par kilo –, cette réserve d'or belge de 227.000 kilos représente donc approximativement 20,5 milliards d'euros. Une vente, même partielle, pourrait déjà combler une partie du déficit budgétaire fédéral. "Mais toute décision de vente – ou d'achat – d'or appartient entièrement au gouvernement", précise Sciot. "En tant que Banque nationale, notre seule mission est de conserver cette réserve d'or en toute sécurité."

Et cet or se trouve, pour la majeure partie, hors de nos frontières. "À l'exception d'une réserve infime et surtout symbolique conservée dans le coffre de la Banque nationale à Bruxelles, la totalité de l'or belge se trouve depuis plusieurs décennies à l'étranger", confirme l'institution. "La plus grande partie est stockée en toute sécurité dans les coffres de la Banque d'Angleterre à Londres. Le reste est réparti entre les bunkers de



la Banque du Canada et ceux de la Banque des règlements internationaux (à Bâle, en Suisse, NDLR). Cette dispersion a été décidée pour des raisons de sécurité, car notre réserve d'or a déjà failli être perdue pendant la Seconde Guerre mondiale."

En 2012, la reine Elizabeth a été autorisée à visiter la réserve d'or de la Banque d'Angleterre. C'est là que se trouvent la plupart des lingots de la Belgique.

En 2012, la reine Elizabeth a été autorisée à visiter la réserve d'or de la Banque d'Angleterre. C'est là que se trouvent la plupart des lingots de la Belgique. © AFP

Nos lingots dans une mine allemande

Au début de la Seconde Guerre mondiale, la Belgique possédait près de 600 tonnes d'or. Lorsqu'il est devenu évident que les troupes allemandes allaient occuper le pays, cet or a dû être évacué en toute hâte. Des bateaux en ont transporté 200 tonnes vers Londres, tandis que 200 autres tonnes ont été expédiées vers le Canada et les États-Unis. Le gouvernement français a été sollicité pour le transport des 198 tonnes restantes, mais celui-ci aurait utilisé cet or pour négocier la libération de ses prisonniers de guerre auprès des nazis, provoquant la fureur de l'État belge.

Ce n'est qu'à l'issue d'un procès à New York que la France a été contrainte de rembourser intégralement la Belgique. Cependant, la majeure partie de ces lingots a ensuite été retrouvée dans une mine de sel en Allemagne. "Cet épisode de l'histoire démontre qu'il est judicieux de conserver au moins une partie de la réserve d'or à l'étranger, au cas où un conflit éclaterait sur notre propre territoire."



l'Industrie

La mémoire culinaire du vieux Liège

Lundi: Fermé

Mardi

11:30 - 14:15
18:00 - 22:45

Mercredi

11:30 - 14:15
18:00 - 22:45

Jeudi

11:30 - 14:15
18:00 - 22:45

Vendredi

11:30 - 14:15
18:00 - 23:45

Samedi

11:30 - 14:15
18:00 - 23:45

Dimanche

11:30 - 14:15
18:00 - 22:45



📍 Rue Saint-Gilles 6 à 4000 Liège
☎ +32 4 378 22 13.



La Belgique est assise sur un énorme tas d'or



Les réserves d'or de la Belgique sont stockées sous forme de grosses barres de 12,5 kg, chacune portant un numéro d'enregistrement.

Régulièrement, un employé de la Banque nationale se rend dans ces coffres à l'étranger pour vérifier de ses propres yeux si nos lingots d'or s'y trouvent encore

Des contrôles réguliers

Et dans ce domaine, la Banque d'Angleterre fait figure de référence. De nombreux autres pays et institutions y stockent leur or, pour un total qui a été estimé à 8.000 tonnes. "Au-delà de la confiance que nous accordons naturellement à ces institutions, nous procédons néanmoins à des visites de contrôle régulières", évoque le porte-parole. "Un employé de la Banque nationale se rend physiquement dans ces coffres étrangers afin de vérifier de ses propres yeux que nos lingots sont bien à leur place. Chaque lingot belge possède son propre marquage, ce qui permet de les identifier facilement."

Il reste néanmoins impossible de les compter un par un. Tout "notre" or est fondu sous forme de barres de 12,5 kg. Rapporté à la réserve belge, cela représenterait environ 18.160 lingots.

Aussi impressionnante que puisse paraître cette réserve, elle s'avère plutôt insignifiante à l'échelle internationale. La Belgique se classe à la 23^e place des plus grands détenteurs d'or, bien loin du top 10, dominé sans surprise par les États-Unis, qui possèdent actuellement 8.133 tonnes de métal précieux. L'Allemagne suit avec 3.352 tonnes, puis l'Italie avec 2.452 tonnes. La France (2.437 tonnes), la Russie (2.336 tonnes) et même les Pays-Bas (612 tonnes) détiennent également des réserves bien plus importantes que notre pays.

Au début des années 1990, la Belgique possédait encore 1.300 tonnes d'or, mais 1.000 ont été vendues pour éponger la dette publique belge et entrer dans la zone euro

Et pourtant, les choses auraient pu être bien différentes. Au début des années 1990, la Belgique disposait encore de 1.300 tonnes d'or. Mais à l'époque, le roi Baudouin et le gouvernement fédéral dirigé par Jean-Luc Dehaene étaient déterminés à intégrer la zone euro. Or, selon le Traité de Maastricht, l'accès à cette union monétaire n'était possible que si la dette publique d'un pays n'excédait pas 60% du produit intérieur brut (c'est-à-dire la valeur marchande de tous les biens et services produits en un an dans l'économie belge, NDLR). En 1993, la dette belge atteignait 137 % du PIB. Pour la réduire, le gouvernement a donc vendu 1.000 tonnes d'or... à un prix six fois inférieur à celui d'aujourd'hui. Si ces 1.000 tonnes avaient été conservées, elles vaudraient actuellement 90,6 milliards d'euros, au cours actuel.

Un nouveau complexe coffre-fort à Zellik

La dernière vente d'or par l'État belge remonte à 2005, sous le gouvernement Verhofstadt II, lorsque 30 tonnes ont été cédées pour combler quelques déficits budgétaires.

Ces dernières années, des pays comme les Pays-Bas et l'Allemagne ont rapatrié une partie importante de leur or sur leur propre territoire, afin d'en faciliter la gestion et le contrôle. De son côté, la Banque nationale de Belgique est en train de construire un nouveau complexe de coffres-forts ultra-sécurisé à Zellik. "Mais pour l'instant, aucun projet de transfert du stock d'or belge n'est à l'ordre du jour", nous précise-t-on.



En 2012, la reine Elizabeth a été autorisée à visiter la réserve d'or de la Banque d'Angleterre. C'est là que se trouvent la plupart des lingots de la Belgique. © AFP

DEPUIS 1897

Une entreprise
familiale 



Philippe Debruge
HALLE DE L'ARTISAN



 Rue de l'Église 14
4032 Liège
 **04 263 63 82**
 info@debruge.be

Visitez notre
boutique
en ligne



*Il faut toujours
viser la lune,
car même en cas
d'échec,
on atterrit
dans les étoiles.*

Oscar Wilde

**MAISON
PONSARD**

Exellent
electro



MATERIEL ELECTRIQUE EN GROS
ELECTROMENAGERS - TV - RADIO - WI-FI



MAISON PONSARD SCRL
Rue Jean d'Outremeuse 24-31
4020 LIEGE
maisonponsard@skynet.be



T: 04/343.45.00
www.ponsard.be



"Ça prend au moins 10 minutes de descendre" cette entreprise octroie six jours de congés payés supplémentaires par an aux employés non-fumeurs



En 2017, une entreprise japonaise a pris la décision d'octroyer à ses employés non-fumeurs des congés en plus, comme le relaïait Le Figaro à l'époque. De quoi motiver les fumeurs à laisser tomber la cigarette !

Certaines entreprises sont prêtes à tout pour améliorer la productivité de leur entreprise, mais aussi la qualité de vie au travail. Si en France ces normes poussent les entreprises à s'impliquer dans le bien-être de leurs employés au travail, une société japonaise en a récemment fait de même. Et ce, sur une thématique plutôt surprenante et avec une méthode qui a de quoi étonner. L'entreprise de marketing *Piala Inc.*, installée à Tokyo, a décidé de récompenser ses employés non-fumeurs. En effet, ces derniers reçoivent désormais six jours de congés payés en plus par an. Un avantage considérable qui change véritablement le vécu de leur travail et leur permet d'envisager des pauses un peu plus longues pour se ressourcer.

Si cette entreprise de marketing a pris cette décision, c'est aussi pour lancer l'alerte auprès de ses employés fumeurs, comme le relaïaient nos confrères du Figaro lors de la mise en place de cet aménagement en 2017. Depuis cette année-là, l'entreprise a estimé qu'une cigarette coûtait en moyenne dix minutes à l'entreprise par employé : "Ça prend au moins 10 minutes de descendre". Cette donnée, rapportée au nombre de cigarettes consommées par employé, met en effet en lumière la perte de productivité des fumeurs.

Une mesure couronnée de succès

Depuis la mise en place de cette politique pour le moins étonnante, quatre employés ont cessé de fumer, dans les mois qui ont suivi. Renforçant le sentiment de satisfaction dû notamment à l'acquisition de davantage de congés payés et au fait d'améliorer sa santé dans le cadre de son travail, cette mesure a finalement été un succès pour l'entreprise *Piala Inc.* Plusieurs autres entreprises ont suivi cette logique à travers d'autres sujets, afin de promouvoir la santé au travail et d'encourager un investissement plus sain au sein de l'entreprise. Une initiative étonnante, mais couronnée de succès qui pourrait inspirer bien d'autres entreprises. Une mesure comme celle-ci pourrait difficilement être mise en place en France parce qu'elle contreviendrait au principe d'égalité entre les employés, régi par le Code du travail salarié secondaire.





Rue Henri de Dinant 17 | 4020 Liège

Ouvert
du Lundi au Vendredi
de 11h30 à 14h

Mercredi et Jeudi
de 18h à 22h

Vendredi et Samedi
de 18h à 22h30

Fermé le dimanche

04 343 10 38

Coeur d'Outremeuse
BISTRO & RESTAURANT
de la Bistronomie
aux Plats tradis liégeois...

lacene.be

SUDOKU

Solution p16



JEUX

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

			6					
			3			2		
7		4	6	2	1			
	9	1			5	3		
						4	2	
	2	3			9	7		
9	1	6	5			2		
					3			7
3	5							6

			3			5	1	
	8	2	6	4				3
		6						5
	3	4					6	2
	7							1
	9				6	5		
					1		6	2
						2		8
	7	3						9

Faustine Bollaert met en garde contre les "brouteurs"



On en entend parler partout en ce moment : attention aux arnaques à l'intelligence artificielle. Si les fraudes en ligne ne datent pas d'hier, celles mises au point grâce à cette outil sont de plus en plus fréquentes. En effet, si l'intelligence artificielle possède des qualités, elle connaît néanmoins d'importantes dérives ! Il y a seulement quelques mois, une certaine Anne racontait dans Sept à Huit avoir été escroquée de plus de 800.000 euros par un fraudeur s'étant fait passer pour Brad Pitt. Et si l'arnaque peut sembler trop énorme pour tomber dans le piège, de plus en plus de personnes se font malheureusement avoir par ces brouteurs aux stratagèmes bien ficelés. Ce mercredi 19 février 2025, Ça commence aujourd'hui a même consacré un numéro sur le sujet afin de donner la parole aux victimes et de faire de la prévention intensive. Au cours de l'émission, Faustine Bollaert a d'ailleurs révélé avoir elle-même été dupée par un voleur

l'ayant faussement mise en scène dans son propre programme.

Faustine Bollaert met en garde : "Ne tombez pas dans ces arnaques là !"

L'animatrice de Ça commence aujourd'hui a donc profité du sujet "pour faire une mise au point" et a révélé s'être "retrouvée dans cette émission en train de faire la promotion sur internet de produits minceur avec des gens qui avaient utilisé l'intelligence artificielle". Grâce à cet outil, les brouteurs avaient donc réussi à "faire parler" Faustine Bollaert de ces soi-disant "produits révolutionnaires" afin de soutirer de l'argent à d'éventuelles victimes. Sidérée par cette manipulation, l'épouse de Maxime Chattam a expliqué que les paroles de l'un de ses experts avaient également été modifiées pour lui faire parler de ces produits et que l'un des invités n'en était en fait pas un. "Je n'ai eu de cesse sur les réseaux sociaux de dire à quel point c'était une arnaque extrêmement dangereuse", a-t-elle indiqué afin de mettre en garde une nouvelle fois son public. "Je vous invite à faire attention", a ensuite adressé Faustine Bollaert aux téléspectateurs, en leur rappelant que l'émission n'était partenaire d'aucune vente sur internet ou sur les réseaux sociaux. "Ne tombez pas dans ces arnaques là !", a-t-elle finalement conclu.

SUDOKU



JEUX

Solution de la page : 15

1	8	2	9	5	4	6	7	3
5	6	9	7	3	8	4	2	1
7	3	4	6	2	1	8	5	9
4	9	1	2	7	5	3	6	8
8	7	5	3	1	6	9	4	2
6	2	3	8	4	9	7	1	5
9	1	6	5	8	7	2	3	4
2	4	8	1	6	3	5	9	7
3	5	7	4	9	2	1	8	6

3	9	4	2	7	5	1	8	6
5	8	2	6	4	1	7	9	3
7	1	6	8	3	9	2	5	4
1	5	3	4	9	7	8	6	2
6	7	8	5	2	3	4	1	9
4	2	9	1	8	6	5	3	7
9	3	5	7	1	4	6	2	8
8	4	1	9	6	2	3	7	5
2	6	7	3	5	8	9	4	1

Demandez notre
NOUVEAU
catalogue !



Offert!



BigMat

Bien plus que des matériaux



BASSENGE 04.228.31.01

ROCOURT 04.228.31.02

LIEGE 04.340.45.90



Vos
plus
belles
émotions

**LA RADIO
DU GRAND LIÈGE**

101.8 FM - 105.4 FM

RESTAURANT



BR

**MONDAY
AFTERWORKS**

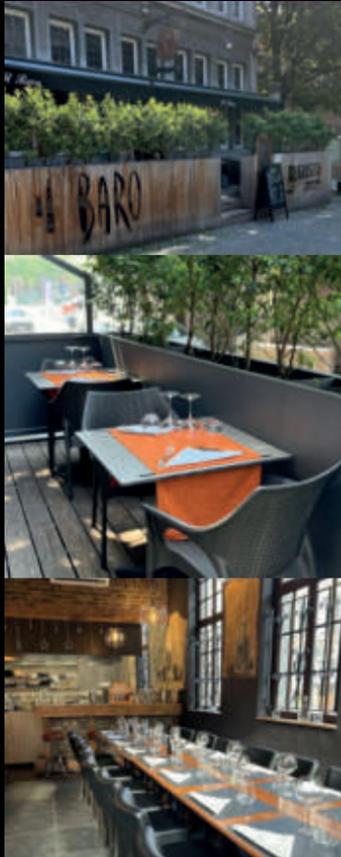


Tous les
LUNDIS
à partir de 18h



BARO

by Pino



Chers amis,

C'est avec un immense plaisir que je vous accueillerai, dans le cadre raffiné de « Il Baro », un lieu idyllique dédié aux plaisirs gourmands. Laissez-moi le soin d'éveiller vos papilles avec une cuisine généreuse et sincère, dans une atmosphère chaleureuse et élégante.

Au plaisir de vous recevoir très bientôt.

Pino

LUNDI : de 18h à 00h

Soirée spéciale afterwork pour Horéca
(Esthétique, coiffure... et échange de business)

MARDI, JEUDI & VENDREDI :

De 1h00 à 14h30 & 18h00 à 22h00

SAMEDI : De 9h00 à 16h00

DIMANCHE : De 9h00 à 16h00

Fermé MERCREDI

Rue Saint-Georges, 9
4000 Liège

Réservation conseillée au :

☎ 0497/94 26 70



Les emballages de plats préparés, nid à microplastiques et facteur de risque cardiovasculaire?



Malgré l'engouement pour le retour à la bonne cuisine qui était de mise durant les confinements, les plats préparés, plus ou moins raffinés, sont devenus la norme pour beaucoup de gens. Pizzas surgelées et barquettes de pâtes de la supérette, ou alors burger personnalisé ou plat syrien qu'on se fait livrer, le budget n'est certes pas le même, mais toutes ces denrées arrivent emballées dans du plastique. Et celui-ci pourrait bien avoir un impact sur notre santé.

Une équipe de chercheurs chinois a publié dans la revue *Ecotoxicology and Environmental Safety* une étude sur l'impact des plastiques alimentaires, en particulier quand ils sont chauffés. Qu'il s'agisse de barquettes à enfourner au micro-ondes, ou de nourriture placée chaude dans des contenants à usage unique pour les livraisons, la chaleur libère des composés chimiques.

Inflammations et soucis cardiaques

Et ceux-ci ne sont pas sans conséquence: les chercheurs ont démontré que l'eau exposée à ces substances, puis donnée à des rats, affectait rapidement l'organisme des infortunés rongeurs. Les rongeurs ayant ingéré ce cocktail de contaminants plastiques pendant seulement trois mois présentaient une altération du microbiote intestinal - la "flore" bactérienne qui participe au transit. Mais aussi des fibres musculaires cassées ou mal alignées, une infiltration de cellules inflammatoires et un gonflement mitochondrial dans leur tissu cardiaque.

"Il est essentiel d'éviter d'utiliser des contenants en plastique pour des aliments à haute température", enjoignent les auteurs de l'étude, et ce, même si d'autres tests doivent être menés pour démontrer que des effets similaires sont possibles chez l'être humain. Car cette recherche a été motivée par le constat que l'exposition aux microplastiques chez les consommateurs chinois semblait corrélée avec une insuffisance cardiaque. Un mal de plus au tableau déjà bien rempli de tout ce qu'on suspecte ces petites particules de faire à notre organisme.

Des plastiques libérés par la chaleur

Ces plastiques, des composés tels que le BPA, les phtalates et divers plastifiants, détaille *Science Alert*, sont très présents dans nos emballages destinés à l'industrie alimentaire. Or, la chaleur les libère, même s'ils se dissolvent déjà aisément dans l'eau à température ambiante. Et ils sont fortement suspectés de s'accumuler dans le corps humain, où ils "perturbent le microbiote et les facteurs inflammatoires, déclenchant ainsi une inflammation et des dommages myocardiques", détaille l'étude.

Or, même des contenants labellisés "compatibles avec le micro-ondes" libèrent dans la nourriture qu'ils contiennent des milliards de minuscules particules de plastique, et ce, en trois minutes à peine de réchauffage. Une nouvelle motivation pour enfin se tenir à cette résolution de cuisiner un peu plus.

RESTAURANT

TRAITEUR

Balami Thai



Balami thai



Rue Sohet, 27
4000 Liège



04 344 41 09

balamithai@gmail.com



[balamithai.wixsite.com
monsie/menue](http://balamithai.wixsite.com/monsie/menue)



RIONS

Criminel



Un homme de 35 ans voit sa copine faire ses valises.

-Je te quitte ! lui dit-elle

-Ah oui ? Et pourquoi cela ? lui demande-t-il

-Je te quitte parce que tu es un pédophile.

-Je te demande pardon ? Comment peux-tu connaître un mot pareil à seulement 8 ans ?!

Socialisme

Camarade, si tu avais deux maisons, tu en donnerais une à la révolution ?

- Oui ! répond le camarade

- Et si tu avais deux voitures de luxe, tu en donnerais une à la révolution ?

- Oui ! répond de nouveau le camarade.

- Et si tu avais un million sur ton compte en banque, tu en donnerais la moitié à la révolution ?

- Bien sûr que je le donnerais ! répond le fier camarade.

- Et si tu avais deux poules, tu en donnerais une à la révolution ?

- Non ! répond le camarade.

- Mais Pourquoi tu donnerais une maison si tu en avais deux, une voiture si tu en avais deux, 500 000 si tu avais un million et que tu ne donnerais pas une poule si tu en avais deux ?

- Mais parce que les poules, je les ai !

Moralité: Il est toujours facile d'être socialiste avec la propriété et le travail des autres !

Salope

Une jeune femme confie à une amie :

- Chaque fois que je fais l'amour, je fais littéralement hurler mon mari.

- Mais comment t'y prends-tu ?

- C'est simple, je lui téléphone pour lui raconter !



BRASSERIE

LE KLEYER

RESTAURANT



**Boissons chaudes, softs,
bières spéciales, bières aux fûts**

Restaurant : suggestions, plats, entrées, desserts

Service de 6 h du matin à 00h



**Bd Gustave Kleyer 4
4000 Liège**

☎ 04 253 02 46

Voici le seul métier où les femmes gagnent plus que les hommes mais il y a une raison à cela



L'écart salarial entre les femmes et les hommes se rétrécit, mais continue d'être un sujet persistant en France. De nombreux facteurs structurels expliquent un écart que l'on retrouve dans toutes les catégories de professions - à l'exception d'une.

Ces trente dernières années ont marqué, en France, des avancées significatives en termes de droits des femmes, notamment concernant leur écart salarial avec les hommes. Entre 1995 et 2023, "l'écart de revenu salarial a diminué d'un tiers". Une nouvelle étude de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) sur les écarts de salaire entre femmes et hommes en 2023 révèle une tendance lente, mais encourageante.

Pourquoi les femmes gagnent-elles un peu plus que les hommes dans la construction ?

Le secteur en question dans lequel les femmes ont, en moyenne, un salaire légèrement supérieur à celui des hommes est la construction. Ce constat pourrait suggérer une réduction des inégalités, mais il repose sur une réalité différente. Comme le souligne l'étude, les femmes sont rares dans le secteur de la construction "hormis parmi les cadres, mieux rémunérés en moyenne que les autres salariés". Autrement dit, la plupart des femmes de ce secteur occupent des postes à hautes responsabilités, alors que les hommes sont majoritairement ouvriers, une catégorie moins bien payée. Comme le rappelle l'institut, "les femmes et les hommes n'exercent pas les mêmes métiers et ne travaillent pas dans les mêmes secteurs". Ainsi, cet écart en faveur des femmes ne signifie pas qu'elles sont mieux rémunérées à poste équivalent, mais qu'elles sont surreprésentées

dans les emplois les mieux payés du secteur. Ce phénomène illustre l'impact de la "ségrégation professionnelle" sur les écarts de salaire, souligne l'Insee dans le rapport de l'étude. La ségrégation professionnelle représente "la répartition de fait des salariés entre les professions, basée sur des caractéristiques démographiques (qui peuvent être le sexe, la tranche d'âge, le statut d'immigration, etc.)."

Dans quel secteur les femmes gagnent-elles bien moins que les hommes ?

Dans les autres secteurs, les femmes continuent de gagner moins que les hommes, c'est notamment le cas des ouvrières qui gagnent le moins par rapport aux hommes. En équivalent temps plein (c'est-à-dire le salaire converti à un temps plein pendant toute l'année, quel que soit le volume de travail effectif, explique l'Insee), leur salaire net moyen est inférieur de 12,9 % à celui de leurs homologues masculins. De plus, leur volume de travail annuel moyen est inférieur de 21 %, ce qui accentue encore les écarts de revenu salarial total.

Mais les inégalités de salaire entre femmes et hommes augmentent également avec l'âge : l'écart est de 4,3 % chez les salariés de moins de 25 ans et de 24,9 % parmi ceux âgés de 60 ans ou plus. Cette nouvelle étude représente cependant certaines limites, précise l'Insee : elle se concentre sur les salariés du secteur privé, en excluant les apprentis, les stagiaires, les salariés agricoles et les employés de particuliers. Par ailleurs, pour mesurer les écarts de salaire, elle prend en compte le revenu salarial annuel net, qui intègre l'ensemble des rémunérations perçues, y compris celles d'éventuelles activités salariées secondaires.



L'UNIVERSELLE

ASSURE VOTRE MOBILITÉ DEPUIS 1970 !



6 ANS GARANTIE MAZDA

CONCESSIONNAIRE MAZDA AWANS & HERSTAL



La gamme de SUV Mazda offre un design saisissant et une qualité irréprochable jusque dans chaque détail. Avec des modèles répondant à différents besoins, nos SUV offrent le confort, l'espace et la flexibilité que vous recherchez pour une mobilité durable et une puissante capacité de remorquage.

NE SIGNEZ RIEN SANS NOUS CONSULTER

RUE DE L'ESTAMPAGE, 13 | AWANS | T. : 04 246 36 66
BLD ZÉNOBE GRAMME, 25 | HERSTAL | T. : 04 240 01 05

WWW.LUNIVERSELLE.BE

En nageant régulièrement, la taille s'affine"

Une coach dévoile les bénéfices de la natation sur la silhouette et la santé

Perdre du poids, renforcer sa musculature et prendre soin de sa santé grâce à la natation, c'est possible ! Une coach sportive liste les bienfaits de ce sport et livre ses conseils pour en tirer un maximum de bénéfices.

Vous êtes à la recherche d'une activité physique simple et accessible ? La marche, le vélo ou encore les séances de fitness à la maison sont autant d'options possibles pour prendre soin de sa santé et de sa ligne sans trop de contraintes. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, c'est aussi le cas de la natation. Si elle semble être un sport difficile de prime abord, elle est en fait accessible à tous, quel que soit son âge ou sa condition physique. Et surtout, nul besoin de savoir nager le dos crawlé ou le papillon à la perfection pour profiter de ses nombreux bienfaits !

Que vous ayez un objectif de perte de poids ou de renforcement musculaire, la natation permet de travailler l'ensemble du corps, et tout particulièrement le haut, parfois délaissé par les femmes. Pectoraux, épaules, triceps, dos, abdominaux... Tout y passe ! Pour progresser et sentir les effets de la natation, la coach sportive Lucile Woodward recommande de nager deux à trois fois par semaine. "Les résultats arrivent ensuite assez rapidement, autant au niveau des sensations que des muscles", indique-t-elle. Mais quels sont les effets de ce sport sur notre corps et notre silhouette ?

Abdos renforcés, cardio, effet drainant... Quels sont les bienfaits de la natation ?

La natation permet un important travail musculaire, surtout au niveau du haut du corps. Les abdominaux sont particulièrement sollicités au cours de la pratique, notamment parce qu'ils jouent le rôle de lien entre le haut du corps qui fait avancer et les jambes qui apportent de la vitesse. Ils ont également un rôle de stabilisation du bassin. "La natation va muscler les abdominaux sans que l'on s'en rende compte : dès qu'on nage régulièrement, la taille s'affine, la sangle abdominale est tonifiée et le ventre est plus plat", détaille la coach.



Deuxième atout principal de la natation : le travail cardiovasculaire. Tout en évitant les impacts sur les articulations dont peut être responsable la course à pied par exemple, la natation va permettre de muscler son cœur, en travaillant l'endurance. "Pour travailler le cœur et les poumons, je recommande de travailler en fractionné et de faire des séries d'accélération : on peut commencer par des demi-longueurs en accéléré pour les débutants, suivies d'une phase de récupération. Pour les plus confirmés, on peut accélérer sur 25 ou 50 mètres en accéléré",

Enfin, la circulation sanguine et l'aspect de la peau vont être améliorés grâce à la natation. "Grâce aux massages de l'eau sur la peau, la natation va avoir un effet drainant", confirme Lucile Woodward. Après une pratique régulière à raison de deux à trois fois par semaine, la peau paraît plus lisse et la peau d'orange réduite.

Comment (bien) pratiquer la natation pour en tirer des bénéfices ?

Pour bien profiter du côté drainant de la natation, la coach recommande néanmoins de suffisamment s'hydrater. "Comme on est dans l'eau, on ne se rend pas compte que la natation déshydrate, comme n'importe quel autre sport. Après l'entraînement, il faut boire au moins deux litres d'eau pour ne pas passer complètement à côté de l'aspect drainant."

Et idéalement, la coach conseille de ne pas pratiquer la natation seule, mais de la compléter avec un sport à impact comme la course à pied, la corde à sauter ou du renforcement musculaire avec des charges. "L'apesanteur engendrée par l'effet de l'eau fait que la natation n'a pas d'effet sur la densité osseuse, ce n'est pas un sport qui stresse les os et sans être sollicités, ils vont se fragiliser, en particulier chez la femme", termine-t-elle.

PARISSE

SA•

EUROPEAN WATER TREATMENT

Vente - Dépannage - Entretien
Sel - Adoucisseurs - Osmoseurs - Filtres - Piscines
Toutes Marques



info@parisse-sa.be
www.parisse-sa.be

+32 (0) 4 263 11 94

Qu'est-ce que le "looksmaxxing" ?

cette pratique dangereuse des masculinistes pour booster leur attractivité physique



Ce mot décrit une tendance qui touche les adolescents et jeunes adultes, et qui, en plus d'être dangereuse pour la santé, s'inscrit dans une logique de discours haineux en ligne. On vous explique.

Contraction de "looks maximizing", qui signifie maximiser son apparence, ce mot désigne une pratique consistant à optimiser son apparence physique de manière stratégique. Principalement relayé par des jeunes hommes sur les réseaux sociaux, le "looksmaxxing" s'inscrit souvent dans la manosphère : des communautés d'hommes, en ligne, qui discutent de sujets liés au genre, aux relations ou à l'identité, sous un angle très critique envers les femmes ou le féminisme, véhiculant ainsi des idées sexistes. Ces groupes considèrent l'apparence physique comme un facteur déterminant de valeur sociale et de succès, notamment auprès des femmes. Le "looksmaxxing" devient alors une stratégie pour "augmenter" son attractivité, parfois de manière obsessionnelle ou toxique.

"Méthode de la serviette", "augmenter son SMV" : comment fonctionne le "looksmaxxing" ? Cette tendance serait apparue au sein de certaines communautés de jeunes hommes qui échangent anonymement sur des forums en ligne, comme Reddit. Dans cette niche d'internet, il existe une vision très codifiée des rapports de séduction. Par exemple, les "Chads" désignent les hommes jugés parfaits physiquement et les "incels" (célibataires involontaires) sont ceux qui se considèrent comme exclus du jeu amoureux à cause de leur apparence. Sur TikTok ou YouTube, on peut voir des adolescents expliquer comment "améliorer sa symétrie faciale" ou "augmenter son SMV" (valeur sur le marché sexuel). Des terminologies bien ancrées, et souvent déconnectées de la réalité émotionnelle de leur jeune âge.

De nombreux conseils circulent, rarement prouvés par la science. La star de cette tendance est la mâchoire : cette partie du corps, lorsqu'elle est très définie, est considérée comme un symbole de réussite, et de virilité. Parmi les techniques les plus populaires, on retrouve le "mewing", une méthode qui consiste à positionner sa langue contre le palais pour, dit-on, redessiner sa mâchoire. Dans le même registre, la "towel method" (méthode de la serviette) consiste à enrouler une serviette pour la mâcher pendant un certain temps, en tenant la mâchoire de façon serrée pour essayer de "sculpter" ou d'affiner la ligne de la mâchoire. Cette technique n'a cependant aucun fondement scientifique prouvé. D'autres vont jusqu'à utiliser un "marteau facial", un outil de massage censé "restructurer" les os du visage à force de petits chocs répétés.

Ces niches de discours masculinistes, qui touchent des millions de personnes sur les réseaux sociaux, contribuent à véhiculer certains propos haineux. Dans son article pour The Conversation, Jamilla Rosdahl explique le phénomène : "Notre souci d'avoir une apparence parfaite est une maladie sociale obsessionnelle qui nous aliène de nous-mêmes et des autres.

Même si le terme "looksmaxxing" reste majoritairement masculin, la logique de transformation esthétique en elle-même touche aussi les jeunes femmes : on trouve des routines de soins peaufinées, des transformations capillaires, des ajustements vestimentaires, ou encore des conseils de chirurgie esthétiques destinées à sublimer les traits. Certaines jeunes femmes documentent ces évolutions sur leurs comptes, qui cachent parfois des pratiques extrêmes : injections esthétiques précoces, régimes restrictifs, voire dysmorphophobie. Cette pratique fait écho au "SkinnyTok" (pour "skinny" (mince) et "TikTok"), une autre tendance qui se caractérise par le partage contenus centrés sur la minceur, la perte de poids et parfois des régimes extrêmes.



Wallfin



NOTRE EXPÉRIENCE

Plus de 35 ans d'expérience dans le domaine du crédit personnel mis à votre service

NOTRE PRIORITÉ

Une équipe réactive à votre écoute. Un prêt personnel sur mesure.

NOTRE APPROCHE

Des recherches approfondies et personnalisées selon la demande de nos clients.



Wallfin

- > Crédits
- > Prêt personnel
- > Regroupement crédits
- > Rachat hypothécaire
- > Prêt auto
- > Prêt mobilhome

rue Chaussée 48
4342 Hognoul

www.wallfin.be

☎ 04 228 19 42
contact@wallfin.be

RIONS

Quel régime !



Une femme en avait marre de toujours tout faire à la maison, alors elle et son mari se sont mis d'accord pour que chacun fasse le repas du soir à tour de rôle.

Le jour suivant c'est au tour du mari.

Quand la femme rentre, elle voit son mari tout nu avec un verre d'eau à la main "Ce soir au menu, c'est amour et eau fraîche", lui dit-il.

Le lendemain c'est au tour de la femme.

À peine rentré le mari lui crie : "Qu'est-ce qu'il y a au menu ce soir, chérie ?"

La femme vient toute nue vers lui, les cheveux ébouriffés, et lui répond : "Les restes d'hier soir chéri..."

Le verre d'eau

Son père envoie le petit Nicolas au lit car il a été insupportable.

Mais au bout de cinq minutes, il entend une petite voix :

- Papa, apporte-moi un verre d'eau.

- Non, tu n'avais qu'à boire avant...

Cinq minutes plus tard :

- Papa, apporte-moi un verre d'eau.

- Si tu n'arrêtes pas, je monte te donner une fessée.

- Papa, quand tu monteras me donner une fessée,

est-ce que tu peux m'apporter un verre d'eau ?





Commandez
en ligne



Nous organisons pour vous :

Rue Adophe Renson 90
Saint-Nicolas

☎ **04 224 48 48**
contact@primavera1985.be

Ose devenir
ce que tu es,
même si ce n'est
pas conforme
à ce qui est
habituellement
demandé.

**TAXI
GEORGES**

Liège



Vos déplacements en toute confiance

☎ **0494 66 49 02**
georgesglat@icloud.com

Prix forfaitaires long parcours

"Mamie, Papi ça fait vieux"

Pourquoi les grands-parents ne veulent plus qu'on les appelle comme ça ?



De plus en plus de grands-parents optent pour des surnoms modernes et personnalisés. Une évolution qui reflète leur désir de se réinventer et de redéfinir leur rôle dans la famille, loin des clichés d'une vieillesse figée.

Mamé, Téta, Mamig, Bobine pour la grand-mère qui fait de la couture... Les grands-parents actuels sont de plus en plus nombreux à refuser net le "papi" et "mamie" d'antan. Cette évolution des noms traduit-elle un besoin de se réinventer, ou cache-t-elle un refus plus profond du vieillissement ? Régine Florin, présidente de l'École des Grands-Parents Européens (EGPE) Paris, décrypte ce phénomène.

"C'est une expression de l'originalité et de l'inventivité des baby-boomers". Ce changement illustre donc une évolution sociétale. Les générations actuelles des grands-parents sont incarnées par des personnes actives, souvent en bonne santé, qui s'occupent encore de leurs propres parents, et qui parfois travaillent encore. "Aujourd'hui, la moyenne d'âge des grands-parents est de 53 ans, selon une étude de l'IFOP de 2021. À cet âge, chacun a envie de se réinventer, d'innover dans ses relations familiales", poursuit-elle.

Cette volonté de se distinguer du rôle traditionnel de "vieux" grand-parent reflète aussi un besoin d'individualisation de la relation. En effet, les grands-parents actuels ne cherchent pas seulement à se démarquer des stéréotypes d'une vieillesse fatiguée, mais aussi à personnaliser les liens avec leurs petits-enfants. "Beaucoup veulent un surnom pour se différencier entre grands-parents paternels et maternels, ou tout simplement pour trouver un nom qui leur ressemble et établir une relation affective avec leurs petits-enfants", ajoute Régine Florin.

Alors, quels sont ces nouveaux surnoms qui s'imposent ? Les exemples sont multiples et variés... Philou, Mamité, Papé, Nanou, Dadou. Mais ces appellations ne sont pas seulement choisies par les grands-parents. Parfois, ce sont les petits-enfants eux-mêmes qui, souvent en raison de difficultés d'élocution, font preuve d'inventivité. "Il peut arriver qu'un petit-enfant choisisse un nom qui a une signification personnelle ou affective, parfois même lié à une histoire familiale".

Cette nouvelle forme d'appellation peut également être liée à des traditions familiales ou culturelles. Ainsi, des Opa et Oma, Abuelo et Abuelita, Granny et Grandpa, ainsi que Nonno et Nonna peuvent faire preuve d'héritage d'un pays. Si beaucoup optent pour ces surnoms créatifs, il existe toutefois une frange de grands-parents qui choisissent de conserver les appellations classiques.

Ces évolutions ne sont pas surprenantes. Avant les années 1950, plusieurs appellations existaient déjà pour désigner les grands-parents, selon les milieux sociaux. Ce n'est que dans les années 1980 que l'appellation de "Papi" et "Mamie" a progressivement pris le pas.

Etre grands-parents aujourd'hui

Aujourd'hui, de nombreux grands-parents cherchent donc à s'affranchir de ces termes en les remplaçant par des surnoms plus originaux, plus personnels.

Autrefois vus comme des figures éloignées et respectées, les grands-parents sont désormais des acteurs actifs dans la vie de leurs petits-enfants, notamment grâce à une meilleure santé et une plus grande autonomie. Ainsi, cette pluralité de surnoms reflète la diversité des grands-parents et des relations intergénérationnelles, plus proches, plus affectueuses, et moins figées qu'avant.



soins à domicile

Hospitalisation à domicile Périlleux



- Prise en charge personnalisée
- Confort du patient
- Soins de qualité
- Une équipe à la pointe
- À domicile et/ou dans un centre



0489/39.38.20
04/225.26.36

ROCOURT

chaussée de Tongres 139
4000 Rocourt
du lundi au samedi
07h30 à 10h30

LIÈGE CENTRE VILLE

rue Hazinelle 10
4000 Liège
du lundi au samedi
07h30 à 10h30



LIÈGE BURENVILLE

rue Burenville 119
4000 Liège
du lundi au vendredi
07h30 à 9h30

LIÈGE FORGEUR

rue Forgeur 24
4000 Liège
du lundi au vendredi
08h00 à 10h00

LA BANDE DES 6 NEZ



Brasserie - Restaurant MAGASIN

Centre commercial «Roua»
rue de Bruxelles 10 / 17
4840 Hagnoul

⊕
Grande terrasse
Salle de réunions Séminaires



04 265 87 90



O Magasin





Carrefour market

Liège Saint-Gilles



1000M²
à votre
service

P PARKING 40 PLACES
gratuit pendant les achats



Rue Saint-Gilles 90d, 4000 Liège
☎ 04 223 49 06



CONTRE CE BON :

1 BAGUETTE GRATUITE

POUR TOUT ACHAT DE 10€ MIN.

